

表1 気味と食材の対照表

五味	薬性	食 材
酸	温	山楂子, りんご, ざくろ, 酢
	平	青梅
	寒	レモン
苦	温	苦杏仁, 豚レバー, 鶏レバー
	平	銀杏
	寒	レタス, ゴーヤ, 緑茶, 豆豉, 山梔子
甘	温	もち米, にんじん, 長芋, 大豆, 栗, 松の実, さくらんぼ, パイナップル 牛肉, 鶏肉, 羊肉, エビ, 牡蛎
	平	うるち米, 蕎麦, ジャガイモ, えんどう豆, ささげ豆, しいたけ, とうもろこし, かぼちゃ かぶ, れんこん, ぶどう, ライチ, くるみ, 甜杏仁, 枸杞の実, なつめ, 黒ごま, 小豆あん 牛タン, 卵, 蜂蜜
	寒	小麦, 白菜, ほうれん草, 小松菜, きゅうり, なす, トマト, もやし, たけのこ, わらび マッシュルーム, ゆり根, 菊花, スイカ, バナナ, 梨, 干し柿 牛乳, 豚肉, 豆腐, 豆乳, 砂糖, ごま油, なたね油
辛	温	生姜, にんにく, 唐辛子, 胡椒, ねぎ, 玉ねぎ, にら, 大根, ピーマン, 山椒, 陳皮, 薄荷, 紫蘇 桂皮 (シナモン), 丁子 (クローブ), 香菜 (コリアンダー), 小茴香 (フェネル) 大茴香 (スターアニス), 桔梗 (トラジ), 酒
	平	里芋
	寒	金銀花, どくだみ
鹹	温	なまこ, フカヒレ, 甜麵醬, 味噌
	平	タコ, イカ, アワビ, 醤油
	寒	カニ, すっぽん, 干し貝, 昆布, 塩